



# 狗脊千斤尾骨湯

驅風祛濕 活血通絡

□ 蘇元元中醫師



**上**月連日低溫，肝腎不足、血液循環不良者，會出現關節疼痛、運動障礙，甚則關節周圍腫脹，求醫者日見不少。中醫認為不通則痛，亦被稱為風濕關節痛的疾病。

風濕關節痛是一個容易反復發作的慢性病，加上天氣轉變，局部供血不足更易罹患尤其肝腎虛弱者，當動作不便或疼痛腫脹應找醫生治理。中醫認為驅風祛濕，活血通絡，補肝腎治根本，除治療用藥外，日常膳食治療亦大有輔助作用。

中醫對風濕痺病的分型辨治方法很多；但總治則離不開活血通絡止痛，驅風除濕治本，溫補肝腎，增強正氣而防復發。

現提供補肝腎、祛風濕、通絡止痛湯方供有需要人士參考。

**用料：**金狗脊1兩、千斤拔1兩、川續斷5錢、生薑3片、豬尾骨壹斤。濕重者可加薏苡仁（薏米）1兩，風重者加威靈仙4錢、獨活4錢，貧血者加黑豆1兩。

**方法：**把以上藥材洗淨放入已準備之清水中（約10碗水或隨意），以武火煮沸後放入洗淨之豬尾骨，翻沸後改以文火，調味即可代茶或佐膳飲用。

**功效：**金狗脊性味苦甘溫，入肝腎經，功效為祛風濕、補肝腎、強腰膝。千斤拔性甘平，入肝腎經，舒筋活絡，強壯腰膝，治風濕骨痛、腰肌勞累有效。川續斷性味辛苦微溫，補肝腎強筋骨，治風濕痺痛。生薑溫通行氣血。豬尾骨補充鈣質、蛋白質及脂肪等為佐藥之用。

此湯方適合任何年齡人士，凡腰膝痠軟、風濕骨痛、關節不利、肝腎不足者，可作輔助治療之用。此外，也適合類風濕關節炎、增生性關節病變及骨質退化等疾病，屬風濕關節疼痛，伴肝腎不足之痺證。此湯能增強人體免疫功能，預防骨質疏鬆、骨質退化等效佳。